

春

足だから元気。元気につくる



足は「第2の心臓」といわれるよう、体全体の健康と密接な関係があります。足について知ることは、健康を保つためにとても大切なこと。出かける機会の多いシーズン、足と健康について考えてみます。

健康な足が体を元氣にする



慶應義塾大学講師 井口 傑

知つておきたい
足の疾患

現代人が訴える代表的な足の疾患には、次のものが挙げられます。

無理な靴を履くことで起きた典型的な症状が外反母趾です。足の親指が「く」の字状に曲がり、靴にあたって痛むものです。ハイヒールを履かなければ痛みは起ります。痛みや変形を起こすのは、無理もないことです。

これが大きな原因です。ハイヒールを履かなければ痛みは起ります。痛みや変形した指は治りません。また、中年を過ぎると、歩くだけで变形が進行することがあります。これに対して、小指が内側に曲がる変形が内反小趾です。外反母趾ほど変形は目立ちませんが、痛みはそれ以上になることがあります。

足の指が曲がったまま伸びなくなるのが、ハンマートウです。小さすぎる靴を履いて、指がパンタグラフのように折りたたまれることから起きる変形です。タコやウオノメもできやすくなります。

土踏まずの付近に痛みが生じるのが、足底腱膜炎です。起床時に短時間、激しく痛むもので、これは足の使いすぎが原因です。運動を控え、足を休ませることが必要となります。

開張足となつて親指と小指の力が弱くなり、2番目、3番目の指にかかる負担が増すため、指の付け根の裏側にタコができる、ひどく痛むというのが中足骨骨頭部痛です。50歳前後の女性の3人に1人はこれに悩まされています。また、外反母趾の方に起こりやすい疾患でもあります。

一足歩行が足に負担をかけた

直立一足歩行を行う人間は万物の靈長として進化してきました。しかし二足歩行を開始したのは、たかだか600万年前。人類の進化の歴史からすればつい最近のことです。そのため人間の体は二足歩行に適応する進化の途上にあると考えられます。

四足歩行から二足歩行になつたことで、「足」に大変な負担がかかるようになります。四足歩行の時代は前足でも体重を支えていました。四足歩行となつてから足が二足歩行となつてからはその半分で支えなくてはなりません。単純に比較しても二足で倍の重さを支えていることになります。

靴も足をいじめている

足に負荷をかけない、いい歩き方とはどういう歩き方でしょうか。専門領域や立場によつて、さまざまな意見がありますが、私は「エネルギー消費の最も少ない歩き方」が「いい歩き方」と定義しています。

車輪は移動手段として一つの理想的方法ですが、歩き方の前足の代わりにつま先を支えるため、足はアーチ型で支えることになります。

足に負荷をかけない、いい歩き方とはどういう歩き方でありますか。専門領域や立場によつて、さまざまな意見がありますが、私は「エネルギー消費の最も少ない歩き方」が「いい歩き方」と定義しています。

車輪は移動手段として一つの理想的方法ですが、歩き方の前足の代わりにつま先を支えるため、足はアーチ型で支えることになります。

足のアーチのカタチが崩れ、幅の広い靴しか履けなくなるのが、開張足です。中年以下の女性に多く、これ自体は靴が合いにくくなるだけではなく、外反母趾や内反小趾をはじめ、さまざまな足の障害があります。



足のアーチのカタチが崩れ、幅の広い靴しか履けなくなるのが、開張足です。中年以下の女性に多く、これ自体は靴が合いにくくなるだけではなく、外反母趾や内反小趾をはじめ、さまざまな足の障害があります。

けなげな足をいたわる

足は、人間の常時直立二足歩行を支える重要な器官です。「足が弱る」とは「健康でなくなる」と同義語で、足の健康を維持することは全身を健康に保つことです。

ですから、二足歩行や靴の使用によってストレスを受けている足に、まず無理をさせないことが大切です。健康のために適度な運動はよいことです。が、過度なスポーツ、体の使いすぎは逆効果となります。足が疲れているのに休ませず、さらに負荷を強いるようでは、いつか足も壊れてしまうでしょう。

スポーツは適度におしゃれもほどほどに、どうか、けなげな足をいたわってあげてください。